

## Ausschreibung

# Einweisung in das standardisierte Kursprogramm: Männersache / Lehrgangs-Nr. 241003082082 - 8 UE

<b>Termin</b>	17.11.2024
<b>Teile</b>	8 UE
<b>Meldeschluss</b>	03.11.2024
<b>Ort</b>	Schwitzkasterl des TUS Holzkirchen, Raiffeisenstraße 14, 83607 Holzkirchen
<b>Kosten</b>	BTV-Mitgliedsvereine: 65,00 Euro / Sonstige: 97,50 Euro
<b>Zielgruppe</b>	Alle
<b>Mindestalter</b>	18
<b>Zul.voraussetzungen</b>	gültige 2. Lizenzstufe Sport in der Prävention / vergleichbare Ausbildung/ÜL2.LS
<b>Inhalt</b>	<p>“Männersache” ist ein Gesundheitssportkurs speziell für Männer, bei dem die Förderung der Kraft- und Ausdauerfähigkeit im Mittelpunkt steht. Mit funktionellen Übungen wird eine Steigerung der Krafftähigkeit der Kursteilnehmenden erreicht. Explizite Trainings- sowie Spielformen mit und ohne Ball tragen zur Erhöhung der Ausdauerfähigkeit der teilnehmenden Männer bei. Des Weiteren werden auch Funktionelle Dehnübungen zur Steigerung der Gleichgewichtsfähigkeit und Beweglichkeit geschult sowie Strategien vermittelt, um sich nachhaltig für Bewegung motivieren zu können.</p> <p>Die Zielgruppe von “Männersache” sind Männer ab dem Alter von 50 Jahren mit Bewegungsmangel, welche keine behandlungsbedürftigen Beschwerden oder Erkrankungen aufweisen. Aber natürlich ist jeder bei der Einweisung willkommen, der das Kursprogramm zukünftig anbieten möchte - egal welches Geschlecht oder Alter.</p>
<b>Lizenzverlängerung</b>	ÜL C Allround-Fitness Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene ÜL B Breitensport Sport in der Prävention Qualitätssiegel Pluspunkt Gesundheit/Sport pro Gesundheit ÜL B Profil Erwachsene/Ältere Schwerpunkt Ältere
<b>Ansprechpartner</b>	Petra Walter
<b>Anmeldung</b>	über unsere Homepage <a href="https://www.btv-turnen.de/lehrgangssuche">Lehrgangssuche (btv-turnen.de)</a>